

III Jornada WP (set/2011)  
Terapias Cognitivas: Horizonte Ampliado

## Quando o paciente diz "não sei": O que fazer?

Giovanni K. Pergher



[www.tccparatodos.com](http://www.tccparatodos.com)

O maior portal de Terapia Cognitiva do Brasil

*"Tudo para você praticar a Terapia Cognitiva com Excelência"*

## Panorama geral da apresentação

- Conceitualizando o "não sei"
- Estratégias para lidar com o "não sei"

## Panorama geral da apresentação

- Conceitualizando o “não sei”
- Estratégias para lidar com o “não sei”

## Conceitualizando o “não sei”

Questionamento do Terapeuta



“não sei”

## Conceitualizando o "não sei"

Questionamento do Terapeuta

Processamento  
Cognitivo



"não sei"



## Conceitualizando o "não sei"

- Autenticidade do "não sei"



## Conceitualizando o "não sei"

- Autenticidade do "não sei"
- Reação do terapeuta



## Conceitualizando o "não sei"

- Autenticidade do "não sei"
- Reação do terapeuta
- Evitação de conseqüências aversivas



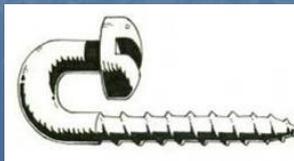
## Conceitualizando o "não sei"

- Autenticidade do "não sei"
- Reação do terapeuta
- Evitação de conseqüências aversivas
- Implicações / significado da resposta



## Conceitualizando o "não sei"

- Autenticidade do "não sei"
- Reação do terapeuta
- Evitação de conseqüências aversivas
- Implicações / significado da resposta
- Inutilidade da resposta



## Panorama geral da apresentação

- Conceitualizando o "não sei"
- Estratégias para lidar com o "não sei"

## LIDANDO COM O "NÃO SEI"

- Autenticidade do "não sei"
- Reação do terapeuta
- Evitação de consequências aversivas
- Implicações / significado da resposta
- Inutilidade da resposta



## Lidando com o "não sei"

### "Não sei" autêntico

- Retomar psicoeducação com relação ao modelo cognitivo



## Lidando com o "não sei"

### "Não sei" autêntico

- Retomar psicoeducação com relação ao modelo cognitivo
- "Questionamento em 3a pessoa"

## Lidando com o "não sei"

### "Não sei" autêntico

- Retomar psicoeducação com relação ao modelo cognitivo
- "Questionamento em 3a pessoa"
- Abordar pensamentos intrusivos de dúvida

## LIDANDO COM O "NÃO SEI"

- Autenticidade do "não sei"
- **Reação do terapeuta**
- Evitação de consequências aversivas
- Implicações / significado da resposta
- Inutilidade da resposta



## Lidando com o “não sei”

### Temor à reação do terapeuta

- Avaliar relação terapêutica

## Lidando com o “não sei”

### Temor à reação do terapeuta

- Avaliar relação terapêutica
- Questionar diretamente sobre o suposto pensamento subjacente ao “não sei”

## Lidando com o “não sei”

### Temor à reação do terapeuta

- Avaliar relação terapêutica
- Questionar diretamente sobre o suposto pensamento subjacente ao “não sei”
- Normalizar temores

## LIDANDO COM O “NÃO SEI”

- Autenticidade do “não sei”
- Reação do terapeuta
- **Evitação de conseqüências aversivas**
- Implicações / significado da resposta
- Inutilidade da resposta



## Lidando com o "não sei"

### Mecanismos evitativos

- Avaliar previsões sobre o enfrentamento / mudança



## Lidando com o "não sei"

### Mecanismos evitativos

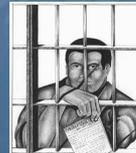
- Avaliar previsões sobre o enfrentamento / mudança
- Desenvolver habilidades de enfrentamento para abandonar a evitação



## Lidando com o "não sei"

### Mecanismos evitativos

- Avaliar previsões sobre o enfrentamento / mudança
- Desenvolver habilidades de enfrentamento para abandonar a evitação
- Analisar a "reversibilidade" das decisões



## LIDANDO COM O "NÃO SEI"

- Autenticidade do "não sei"
- Reação do terapeuta
- Evitação de consequências aversivas
- **Implicações / significado da resposta**
- Inutilidade da resposta



## Lidando com o "não sei"

### Significados desadaptativos

- Significado idiossincrático



## Lidando com o "não sei"

### Significados desadaptativos

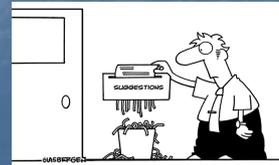
- Significado idiossincrático
- Discutir implicações da mudança



## Lidando com o "não sei"

### Significados desadaptativos

- Significado idiossincrático
- Discutir implicações da mudança
- Entender o fato de seguir sugestões como um experimento



## LIDANDO COM O "NÃO SEI"

- Autenticidade do "não sei"
- Reação do terapeuta
- Evitação de conseqüências aversivas
- Implicações / significado da resposta
- **Inutilidade da resposta**



## Lidando com o "não sei"

### Inutilidade da resposta

- Validar antes de tentar fazer qualquer mudança



## Lidando com o "não sei"

### Inutilidade da resposta

- Validar antes de tentar fazer qualquer mudança
- Evitar a armadilha do cabo-de-guerra



## Lidando com o “não sei”

### Inutilidade da resposta

- Validar antes de tentar fazer qualquer mudança
- Evitar a armadilha do cabo-de-guerra
- Continuum de mudança

“Nem todo paciente está pronto para mudança, mas todo paciente está pronto para ser validado”

Robert Leahy

Muito Obrigado!

gkpergher@gmail.com



[www.tccparatodos.com](http://www.tccparatodos.com)

O maior portal de Terapia Cognitiva do Brasil

*"Tudo para você praticar a Terapia Cognitiva com Excelência"*